Rok II. Nr. 3.

Przewodnik gimnastyczny

Organ towarzystwa gimnastycznego „SOKÓŁ" we LWOWIE

Wychodzi w pierwszych dniach każdego miesiąca.
ADMINISTRACYA WE LWOWIE L. 7. UL. KURKOWA.
Prenumeratorowie miejscowi odbierać mogą także w księgarniach pp. Gubrynowicza & Schmidta i Milikowskiego.

MARZEC 1882

Przedpłata miejscowa: rocznie 1 złr. 20 ct. austr. wal. półrocznie 60 ct. austr. wal.
zamiejscowa: 1 złr. 30 ct. austr. wal. 65 ct. austr. wal.
INSERATY po 8 ct. za wiersz drobnego druku.

RUCH MIĘŚNIOWY
I WPŁYW JEGO NA ZDROWIE CZŁOWIEKA

przez

Dra Tadeusza Żulińskiego.

(Ciąg dalszy).

Do ważnych w końcu skutków higienicznych gimnastyki na zdrowie ludzkie, należy wpływ jej na układ nerwowy. Każdy ruch bowiem mięśniowy, jak widzieliśmy nie tylko, że potrzebuje zawsze współdziałania t. j. pobudzenia nerwowego, idącego jako wola nasza do mięśni, ale i mięśnie nasze kurcząc się przy ruchu podrażniają nerwy, które to uczucie przenosi się aż do mózgu t. j. udziela się jemu. Drażnienie to ciągłe ruchem mięśniowym mózgu czyni go wrażliwszym i czulszym i na inne podniety.

Dalej ponieważ praca umysłowa jak wiemy, powoduje zawsze silny napływ krwi do mózgu, i to tem silniejszy im się z większem natężeniem i dłużej jej oddajemy, przeto długo trwające przekrwienia mózgu i gromadzenie się w niem wyrobów utleniania — wywołuje zawsze jego nużenie się t. j. ociężałość do pracy i senność.

Jeżeli przeto na skutki te przeciągłej i usilnej pracy umysłowej, mało stosnnkowo zwracamy uwagi i wypoczynkiem odpowiednim nie dajemy mózgowi ulgi, wtedy przekrwienie to długotrwałe jego, może stawać się i staje najczęściej przyczyną różnych zaburzeń i chorób mózgowych, które odbijają się nie tylko na samym mózgu, ale i na całym układzie nerwowym jaki w nim ma swe główne ognisko, z którego na zewnątrz rozchodzą się podniety i w którem się z zewnątrz idące gromadzą.

Człowiek najzdrowszy i dobrze zbudowany i dobrze odżywiony, jeżeli się znuży długą umysłową pracą, poczuwa się wkrótce sennym, osłabionym i niezdolnym do żadnej pracy i wysilenia. Sen i wypoczynek wracają mu dopiero siły i energję do pracy. Czegoż to dowodzi, jeżeli nie wpływu mózgu i całego układu nerwowego z niem związanego, na ustrój nasz i jego czynności?

I czyż prawdy tej dowodzić jeszcze potrzebujemy? Czyż codzienne z życia naszego przykłady nie uczą nas i nie przekonywają dowodnie, że wszystko co drażni i osłabia układ nasz nerwowy, źle i niekorzystnie oddziaływa także i na ruch nasz mięśniowy, t. j. osłabia, utrudnia, lub go zupełnie czyni niemożebnym jak przy porażeniach (paraliżach)?... Z tej więc wychodząc fizyjologicznej zasady, że mięśnie jako główne narządy ruchu są ściśle związane z nerwami, t. j. w zupełności zależą od układu nerwowego, przeto wszelkie szkody i złe następstwa zbytniego przekrwienia mózgu, czy to z przeciążającej i długiej pracy umysłowej, czy też z ciągłego siedzeniowego życia powstające, mogą być zawsze odpowiedniemi ruchem mięśniowym miarkowane, zmniejszane lub usuwane zupełnie. Wiemy bowiem z powyższego, że ruch wszelki wywołując większy i silniejszy napływ krwi do mięśni w czynności będących, odciąga tem znacznie i zmniejsza napływ jej do mózgu.

Jeżeli więc zwrócimy uwagę na to, jak często ludzie rodzajem swego zajęcia, wystawieni bywają na przepędzanie dni całych na pracy siedzeniowej, czy to rękodzielniczej jak n. p. krawiecka, czy też umysłowej jak n. p. biórowa lub naukowa, zrozumiemy łatwo, jak ruch, a szczególnie ruch racyjonalnie przeprowadzany wszystkich mięśni ustroju t. j. ćwiczenia gimnastyczne, jest doskonałym środkiem higienicznym dla zmniejszania i równoważenia o ile to być może złych następstw

z życia siedzeniowego i napływów krwi do mózgu powstających.

Zbytnie napływy krwi do mózgu powodują nie tylko bóle i zawroty głowy, jakoteż zmęczenie i pewnego rodzaju otumanienie umysłowe, czyniące człowieka ciężkim a czasem i niezdolnym nawet do pracy, ale powtarzając, i przeciągając się długo wywoływać mogą niekiedy i cały szereg różnych cierpień i zaburzeń nerwowych jakoteż i umysłowych.

Niewdając się w szczegółowy rozbiór tych patologicznych objawów, pytamy każdego, który skutkiem zbytniej siedzeniowej lub umysłowej pracy, podlegał kiedy wyżej wspomnianym przypadłościom, czy po dobrem ruchu i spacerze na świeżem powietrzu, albo co lepiej jeszcze, po ćwiczeniach gimnastycznych niedoznawał zawsze ulgi i uspokojenia?

Czy bóle i zawroty głowy nieustawały po nich? Rozdrażnienie nerwowe nie zmniejszało się? Sen nieprzychodził? A zmęczony i otumaniony umysł nieodświeżał się i niewypogadzał do nowej pracy?...

Jeżeli więc ruch mięśniowy tak korzystnie oddziaływa na chwilowe przypadłości, z przekrwienia układu nerwowego powstające i zmniejsza je lub usuwa zupełnie, to systematycznie i ciągle wykonywany przy stałych siedzeniowych i umysłowych pracach zawodowych, równie skutecznie i wybornie oddziaływować musi, przeciwko powstawaniu i rozwijaniu się chorobliwych przypadłości nerwowych i umysłowych.

Zmniejszając bowiem i odciągając przekrwienie mózgu, usuwa jedną z najważniejszych przyczyn tych przypadłości.

Już nie tylko sama pozycyja siedzeniowa przy pracy, upośledzając jakeśmy to widzieli oddechanie i krążenie krwi, oddziaływa niekorzystnie na układ nerwowy i jego ośrodki, ale praca umysłowa wywołująca zawsze silne przekrwianie mózgu i utrzymująca go długo w naprężeniu oddziaływa i podrażnia cały układ nerwowy z nim związany i od niego zależny.

Niewdając się tu w bliższe fizyjologiczne tłómaczenie tych objawów, jako następstw zbyt wczesnego lub niepomiarkowanego i długiego wysilania umysłu naszego pracą, — przypomniemy tylko dla potwierdzenia prawdy tej, zjawiska dobrze nam znane, jakie długa umysłowa praca zwykle wywołuje, a mianowicie bóle głowy, bóle krzyżów, bicia serca, rozdrażnienie, wrażliwość powiększoną, bezsenność, narwice (neuralgiae) różne, jakoteż liczne zboczenia w sferze psychicznej, t. j. tak nazwane choroby umysłowe, która nie tylko z czysto moralnych ale i z somatycznych t. j. z cielesnych także powstawać mogą przyczyn.

Sprawa ta, którą tu poruszamy jest wielkiego szczególnie na dziś dla nas znaczenia.

Epoka bowiem nasza wywiesiwszy na swym sztandarze „oświatę“ z całym zapałem rzuciła się do jej uprawy. I chwała jej za to, ale szkoda i szkoda wielka, że w zapale tym, względy zdrowia zostawiła na boku, nie bacząc na tę starą, ale zawsze szczerą i niezbitą prawdę, że zdrowa dusza w zdrowem ciele.

Wychowanie dzisiejsze skierowało się głównie prawie do kształcenia i oświecania umysłu. Umysł ten wysila się i bogaci w wiedzę kosztem zdrowia, t. j. zaniedbywaniem i lekceważeniem wychowania ciała; zapominając, że tylko to wychowanie jest trwałem i najlepszem nazywać się może, która w równowadze kształci i utrzymuje ducha, umysł i ciało zarazem.

Dzieci delikatne, słabe i wątłe, ledwie od ziemi odrosną już przysadzamy do książki, i pracy umysłowej oddawać się każemy. Nierozwinięte fizycznie — skazujemy na wysiadywanie na ławce szkolnej i w domu nad książką. Umysły też się kształcą — ale ciała za to słabną i rozwój ich fizyczny zwalnia się a często i powstrzymuje nawet.

Wątlenie to sił naszych i to przeradzanie się i upadek fizyczny pokoleń dzisiejszych, stoi też obecnie na porządku dziennym, a ktoby temu uwierzyć niechciał i niechciał tak czarno patrzeć na nasze w tym względzie stosunki, musi się jak uczony angielski filozof H. Spencer, po bliższem rzeczy tej zbadaniu i głębszem zastanowieniu się wcześniej lub później uderzyć w piersi i przyznać jak on, że tak jest niestety, że to nieprzywidzenie ani też zwykłe nałogowe narzekanie na złe czasy a wzdychanie za minioną lepszą przeszłością, ale że jest to niestety prawdą rzeczywistą.

Słabą tę stronę naszego wychowania dzisiejszego, tę jednostronną gorączkę umysłową naszej pedagogii dostrzegły już i poznają coraz to więcej wyższe umysły całego świata.

Oprócz kształcenia i pielęgnowania umysłu, dopominać się też coraz to natarczywiej zewsząd poczynają, o równoczesne i równomierne kształcenie także i charakterów t. j. ducha jakoteż ciała, inaczej nie tylko o zmysłowe ale i o moralne i fizyczne wychowanie równie.

Higiena też zaczyna się dopominać o swoje prawa, i coraz to więcej i lepiej ważność jej i znaczenie w wychowywaniu i w życiu odczuwaną i poznawaną zostaje.

W imię też to jej słusznych domagań się i my podnosimy głos tutaj, by w wychowaniu dzisiejszem tak domowem jak szkolnem, uwzględniać jak należy zechciano także, kształcenie ciała i sił jego, t. j. kierunek higieniczny. A jednym z dzielnych czynników higienicznych wychowania, stanowi właśnie gimnastyka czyli ćwiczenia mięśniowe systematycznie i racyjonalnie nauczane i przeprowadzane w domu i w szkole.

Ale idzie tu nie tyle o teoretyczne nauczanie po szkołach gimnastyki — i pokazywanie jak i które ruchy wykonywać należy i można, ale raczej o pilne, częste i regularne wykonywanie ich przez młodzież, t. j. o praktykę gimnastyczną tak, iżby te ich ruchy racyjonalnie przeprowadzane, stawały się niejako przeciwwagą t. j. skutecznem oddziaływaniem przeciw szkodliwym skutkom długiego siedzenia nad książkami w szkole i w domu, jakoteż odpoczynkiem i orzeźwieniem dla wytężanego zbytecznie młodego umysłu.

Gdyby o prawdzie tej obok innych warunków higienicznych, dom i szkoła więcej jak dotąd pamiętały przy wychowywaniu młodzieży, wpłynęłyby niezawodnie znakomicie na zmniejszenie szkodliwości, jakie nawiedzają młódź tak często obecnie w okresie mianowicie szkolnem, a co powszechnie dziś opinija publiczna zwala na tak zwane przeciążanie młodzieży nauką po szkołach t. j. zbyt jednostronny kierunek wychowania.

Już stary Platon pisząc o wychowaniu młodzieży, przywiązywał niezmierną wagę do potrzeby równoczesnego pielęgnowania ciała z kształceniem umysłu, w harmonijnem bowiem tylko doskonaleniu tych dwóch w człowieku czynników, widział on podstawę i pewność

dobrego wychowania. Umysł ludzki porównywał też filozof ten do jezdzca, a ciało do konia, na którem ten jeździ: A jak dobra jazda zawisła zawsze jest od harmonii jezdzca z koniem, tak i życiowa działalność człowieka także od zgody umysłu z ciałem zależy.

Dziś po tylu wiekach podobne się zewsząd dają także słyszeć głosy ubolewania, na zbyt jednostronny kierunek naszego wychowania, na przeważne kształcenie umysłu, kosztem zdrowia, ciała i rozwoju jego fizycznego.

„Życie siedzeniowe woła — znakomity lekarz francuski i członek akademii Dr. Gueneau de Mussy, wtedy gdy młodość jest w pełni swego rozwoju, przeciwne jest wszelkim prawom natury. Studyja naukowe szkolne podniecają zawsze narząd mózgowo-rdzeniowy, od którego inteligencyja i namiętności zależą, a podniecają kosztem układu, który pośredniczy ruchowi i czynnościom odżywiania.

„. . . Jakaż więc korzyść z tych wszystkich godzin życia bezruchowego młodzieży — aby wypełnić ich umysł, a raczej ich pamięć wieloma rzeczmi o których wkrótce zapomną? . . .

„ . . . Jeżeli wychowywanie dzisiejsze chłopców zostawia wiele do życzenia, pod względem higieny i moralności, o ileż więcej jeszcze wadliwsze są i szkodliwsze drogi edukacyjne, któremi prowadzą teraz młode dziewczęta?

„ . . . Ustrój dziewcząt jest daleko delikatniejszy i wrażliwszy, odżywianie też tu daleko łatwiej jak u chłopców zakłócić się daje, czego dowodem są tak częste bladaczki i niedokrewność".

„Potrzeba więc tu powietrza, słońca i ruchu daleko jest większą jeszcze jak gdzie indziej, a jednak rozwój sił fizycznych dziewcząt jest dziś więcej nawet zaniedbany aniżeli chłopców . . .

„Czyż przyczyn niemocy tej i wątłości dzisiejszego pokolenia, nie należy szukać w tym wadliwem wychowaniu, które w wieku rozwoju i rozkwitu życia, w wieku gdzie ustrój nabiera kształtu i doskonali się ostatecznie, zamyka dzieci w ciasnych przestrzeniach i skazuje je na bezruch, tak przeciwny i szkodliwy ich naturze?"*)

Głos ten, zwracamy uwagę, to nie narzekania uczonego teoretyka z katedry, ale znakomitego uczonego praktyka, który z praktyki t. j. z życia bierze przykłady, a oparty na długiem doświadczeniu, dopomina się, aby kształcenie umysłu nie dokonywało się jak dotąd kosztem zdrowia, ale aby rozwój sił fizycznych ustroju, był zawsze przeciwwagą przy umysłowem młodzieży kształceniu.

Ale ruch mięśniowy nie tylko dla młodzieży, jest niezbędną potrzebą i warunkiem prawidłowego jej rozwoju, i nie u niej tylko higienicznie oddziaływa na zdrowie przy pracy umysłowej, bo i wiek dojrzały skazany szczególnie na pracę siedzeniową i umysłową, niezbicie go potrzebuje dla zachowania zdrowia swego t. j. utrzymywania życiowych swych czynności w należytej równowadze.

Praca umysłowa zbyt natężona i przeciągła i w późniejszym, starszym wieku równie źle i szkodliwie oddziaływa na zdrowie ludzkie, jeżeli nie jest przerywaną wypoczynkiem umysłowym i ruchem mięśniowym.

*) Gazetta medical. 1876.

Jak na znużenie i ociężałość umysłową człowieka ćwiczenia i ruch mięśniowy, dobrze bardzo wpływają trzeźwiąc go i odświeżając, tak równie i niektóre przypadłości umysłowe często szczególnie u ludzi pracy umysłowej oddanych przytrafiające się jak zaduma, posępnica lub inne choroby i cierpienia umysłowe, leczą się i powstrzymują w rozwoju swym, systematycznie przestrzeganym ruchem mięśniowym. Najznakomitsi psyhiatrzy sprawdzili skuteczność środka tego w niektórych przypadłościach umysłowych człowieka.

I to jest jedna więcej jeszcze korzyść higieniczna ruchu mięśniowego, systematycznie przeprowadzanego przy pracach szczególnie umysłowych iż zapobiega powstawaniu, i powstrzymuje w rozwoju już objawiać się poczynające, niektóre zaburzenia w sferze umysłowej.

(D. c. n.)

Sprawa nauki gimnastyki w szkołach.

W „Przewodniku gimnastycznym" Nr. 1. (1882 r.) wyczytaliśmy list do redakcyi, a zarazem i odprawę tejże. Chociaż odprawa redakcyi jest już dostateczną, to jednak na poruszoną sprawę, chcemy z technicznej strony nieco rzucić światła a zarazem uspokoić szanownego autora listu. Nie możemy bowiem pominąć, że w liście powyższym tkwią złote ziarnka myśli, lecz zapatrywaniom tamże wyrażonym brak właściwych wyrazów i dokładniejszego znawstwa techniki gimnastycznej.

Przejdźmy obecnie do żądań autora listu, któreśmy mogli wymiarkować.

Najdobitniej wykluwa się żądanie wprowadzenia nauki gimnastyki, jako przedmiotu obowiązkowego, do wszystkich szkół bezwarunkowo, z którem nie tylko najmocniej się zgadzamy, lecz zarazem jesteśmy jak najsilniej przekonani, że nauka gimnastyki tylko na drodze obowiązkowego nauczania, wywrze na naszą młódź wszechstronny i zbawienny wpływ. Jako przedmiot obowiązkowy wprowadziły naukę gimnastyki do wszystkich szkół i zakładów rządy: niemiecki, francuski, duński, belgijski, szwedzko-norwegski, szwajcarski, włoski, hiszpański, portugalski, a po większej części także angielski i grecki. Nad tą więc kwestyją nie ma dalszej rozprawy, chyba objawienia gorących życzeń, aby jak najspieszniej załatwiono ją na korzyść i na dobro i naszej młodzieży.

Drugiem żądaniem, wyrażonem w pomienionym liście, jest wprowadzenie ćwiczeń wojskowych (musztry), ze zupełnem wykluczeniem wszelkich ćwiczeń innych. W tym względzie musimy się bezwarunkowo oświadczyć za zdaniem redakcyji, która aż nadto dostatecznie wykazała konieczność i innych ćwiczeń. My, z naszej strony, musimy uspokoić, zacnego autora listu, co do proponowanych przez niego ćwiczeń wojskowych, że takowe, w nauce gimnastyki, jako jedna gałęź tejże, ćwiczeniami rzędowemi zwane, mają może najszersze zastosowanie w gimnastyce szkolnej i są właśnie tłem, na którem się cała ta nauka rozwija i postępuje. W ćwiczeniach rzędowych mieszczą się właśnie wszystkie momenta, które szanowny autor przytoczył w swym

liście, a nawet i o wiele więcej, bo i pochody ozdobne, o których wojskowość nie ma wyobrażenia. Ćwiczenia wolne miejscowe i postępowe, jako ćwiczenia wspólne, najpotężniejsze dźwignie nauki gimnastyki, bez których o racyjonalnem wychowaniu ciała i ducha u młodzieży, ani się pomyśleć nie da, opierają się właśnie na ćwiczeniach rzędowych, jakoby na silnej podwalinie. Zdaniem naszem ująć gimnastyce szkolnej ćwiczenia rzędowe, (które i w gimnastyce towarzyskiej wielką mają wagę), byłoby tyle, co odjąć jej wszelką formę porządku, karności i posłuszeństwa, bez których to przymiotów bezwarunkowo racyjonalna nauka gimnastyki istnieć by nie mogła. Żaden też światły nauczyciel ćwiczeń tych nie zaniedbuje. Jak atoli zaniedbywanie ćwiczeń rzędowych byłoby błędem, tak jeszcze większym błędem byłoby, gdyby nauczyciel wyłącznie tylko je pielęgnował, a pomijał inne niemniej ważne ćwiczenia, narażając na szwank tem harmonijne kształcenie ciała i ducha i wpadając w jednostronność, która w krótkim czasie każdego nuży, rozprzęga i więcej szkodzi niż pomaga.

Najlepszym w tym kierunku dowodem jest wojskowość sama, która właśnie, oparta na codziennych spostrzeżeniach, przychodzi do przekonania, że ćwiczenia same, do fizycznego rozwoju żołnierza, nie są dostateczne, a w niektórych nawet względach bywają i ujemne, coraz to więc bardziej baczy na rozpowszechnianie racyjonalnej nauki gimnastyki. Takowa też znalazła najszersze zastosowanie w wojsku francuskiem i niemieckiem, którym przecie nikt dzielności fizycznej nie odmówi. Podobnie ma się rzecz i w wojsku austryackiem, w którem nauka gimnastyki coraz to więcej zyskuje na uznaniu i na zastosowaniu.

Dalszem żądaniem, czcigodnego autora listu byłyby ćwiczenia bronią. Takowe, już same przez się, wymagają już z góry o b o w i ą z k o w e j n a u k i gimnastyki, dopiero bowiem na tle tejże, mogłyby one znaleść korzystne zastosowanie. Jakże bowiem od naszej wątłej, zaledwie na nogach utrzymującej się młodzi możemy żądać, by bez wszelkiego umiejętnego przygotowania, i bez racyjonalnego wychowania i wzmocnienia układu kostnego, mięśniowego i nerwowego, bronią by władać była wstanie?

Rozróżniamy dwa główne rodzaje robienia tegoczesną bronią a mianowicie: strzelanie i szermierkę. Nie zaprzeczamy bynajmniej doniosłości tych ćwiczeń, lecz uważamy je tylko jako n a d e r c e n n e u z u p e ł n i e n i a racyjonalnej gimnastyki szkolnej. Każdy bezstronny przyzna, że oba powyższe rodzaje ćwiczeń, wymagają już dojrzalszego wieku, zdrowego i wyrobionego ustroju cielesnego i nie mniej także wyższego stopnia inteligencyi, by takowe rzeczywiście ćwiczącym przynosiły korzyść, a nie stawały się tylko luźną ich rozrywką. Mogą przeto one mieć pełne zastosowanie tylko w gimnastyce towarzyskiej, w której brać mogą udział słuchacze wyższych szkół, a w gimnastyce szkolnej, co najwłaściwiej dopiero w najwyższych klasach (w 7-ej i 8-ej), żądając z góry, od uczniów już pewnego gimnastycznego wykształcenia.

A cóż byśmy dali uczniom klas niższych? Dać im strzelbę (jaką?), by nie strzelali, byłoby tylko czczą zabawką, ćwiczenia zaś same strzelbą są nader ograniczone, a o szermierce na bagnety zatknięte na karabinach nie może być nawet mowy.

Natomiast racyjonalna gimnastyka szkolna, daje zupełną rękojmię fizycznego wykształcenia, najmłodszego i najbardziej nawet słabego ustroju cielesnego, z tej już prostej przyczyny, że posiada d w i e w a ż n e z a l e t y, a mianowicie m o ż n o ś ć z a s t o s o w y w a n i a się do każdego ustroju i ł a t w o ś ć s t o p n i o w a n i a i potęgowania rozwoju, na których to przymiotach opiera się właśnie jej cała w y c h o w a w c z a siła, a których to wyłącznie pielęgnowanym ćwiczeniom bronią, wręcz odmówić musimy. Moc wychowawczą bowiem zawdzięcza gimnastyka, swej o b f i t o ś c i ć w i c z e ń c i e l e s n y c h począwszy od najlżejszych aż do najtrudniejszych, jakoteż i swej r ó ż n o r o d n o ś c i, odpowiadającej wszelkim mięśniom ustroju, z czego wypływa znowu jej najpiękniejsza zaleta, t. j. m o ż n o ś ć h a r m o n i j n e g o wykształcenia ciała, którą to zaletą, żadne inne ćwiczenia cielesne (jakoto: strzelanie, szermierka, taniec, łyżwowanie, jazda konna i t. p) poszczycić się nie mogą. Nauka racyjonalnej gimnastyki wpływa równomiernie na wszystkie władze cielesne i umysłowe, a harmonija i równowaga ciała i ducha jest jej hasłem. Z czego wypływa, że racyjonalna nauka gimnastyki, opierająca się na umiejętnych danych, sama jest u m i e j ę t n o ś c i ą, a przeto wymaga wielkiej pracy i nauki od nauczyciela.

Na dowód powyższych zapatrywań zwrócimy uwagę zacnego autora listu, na zasób ćwiczeń zawartych w zarysie systemu tychże (Przewod. gimn r. 1881. Nr. 1. i 2.), z których ćwiczenia przyborowe, jakoto: laskami drewnianemi, żelaznemi ciążkami i t. p. z pewnością są o wiele donioślejsze, niż luźne dźwiganie karabinku. Ćwiczenia przyborowe w rzucaniu i miotaniu: kulami, oszczepami, krążkami, piłkami i t. p. są dzielną szkołą miary oka i przytomności umysłu; ćwiczenia towarzyskie jakoto: mocowania, walki i zapasy wolne, mocowania i walki przyborowe są konieczną szkołą przygotowawczą szermierki samej, która jak wspomnieliśmy, wymaga już większej siły ciała i zarazem większej inteligencyi ducha, by się można jej korzystniej uczyć.

Dalszem żądaniem autora listu, są tak przez niego nazwane manewry, które w gimnastyce noszą ogólne miano w y c i e c z e k g i m n a s t y c z n y c h. Powyższe żądanie bynajmniej nie wpływa na o d m i a n ę m e t o d y w n a u c z a n i u g i m n a s t y k i, każdy to bowiem przyzna, że takowe nigdy nie mogą naukę gimnastyki uczynić zbyteczną, lecz owszem przeciwnie konieczną, nawet i w tym razie, gdyby i co tydzień odbywały się podobne wycieczki (co dla braku fizycznego już czasu jest wprost niemożliwe), czy bowiem one byłyby już wystarczające do równomiernego wychowywania fizycznego młodzieży? Twierdzimy stanowczo, że n i e.

Inaczej się rzecz zupełnie przedstawi, gdy wycieczki, jako u z u p e ł n i e n i e, racyjonalnej nauki gimnastyki uważać zechcemy, natenczas nabierają one wielkiego znaczenia i winne znaleść troskliwą opiekę. W tem bowiem zrozumieniu rzeczy, są one konieczne i winne być, o ile możności pilnie przestrzegane.

Dalszem żądaniem, autora listu, byłaby, wedle naszego zapatrywania się nie wojskowa, lecz raczej obywatelska organizacyja, oparta (wedle własnych słów autora listu) na wyborach. Sprawa ta domaga się jak najusilniej aby naukę gimnastyki, jako przedmiot obowiązkowego nauczania przeprowadzać k l a s a m i, aby

uczniowie nawzajem nie tylko fizyczne, ale umysłowe i moralne przymioty swych kolegów dokładnie poznawali. Z naszej strony musimy zapewnić autora listu, że racyjonalna nauka wymaga również sama przez się podobnej organizacji, to jest podziału uczniów i ustanowienia koleżeńskich zwierzchników, (a o ile wiemy, takowa wszędzie znajduje zastosowanie) jedyna chyba różnica na tem polega, że takowych na gimnastyce nie nazywamy oficerami, tylko dowódcami, przewodnikami i t. p., sądzimy atoli, że nazwa nie zmienia tu rzeczy. Na dowód czego przytaczamy, że ćwiczenia rzędowe wymagają podziału uczniów na zastępy, plutony i kompanije a łącznie z tym przodowników i dowódców, a nauka na przyrządach (ćwiczenia zastępowe) nie może się nawet obejść bez powyższego podziału, przy nich bowiem najinteligentniejsi koledzy, wyświadczają koleżeńską usługę przy trudniejszych ćwiczeniach ochraniając i broniąc drugich od wypadku. Czy atoli „tę szarżę" sam nauczyciel mianuje, czy też wybierają uczniowie, sądzimy, że najlepiej pozostawić to nauczycielowi samemu, który nad tem czuwa.

Ostatecznem żądaniem, autora listu, jest ogólne jednostajne umundurowanie uczniów. Sprawę tę wspiera dzielnie nauka gimnastyki, wymaga bowiem, przy swoich ćwiczeniach, trwałego, wygodnego i taniego ubrania (z drelichu), usuwa wszelkie strojne przybory jakoto: kołnierzyki, krawatki, manszety, spinki i t. p. Słowem wymaga jak najprostszego a schludnego ubrania. W razie obowiązkowej nauki, wszyscy uczniowie z pewnością nosiliby — przynajmniej podczas ćwiczeń — ubiory takie. Co się zaś tyczy umundurowania uczniów szkół publicznych, to sprawą ta nie ma z nauką gimnastyki nic wspólnego i o niej rozwodzić się tu nie będziemy.

Ogółem wszystkie żądania autora listu spływają w jedno, a mianowicie: utworzenia tak zwanych korpusów kadeckich na wzór szwajcarskich. O ile takowe są cenne i naśladowania godne obecnie, na przykładach chcemy unaocznić. Najlepszym pod tym względem dowodem będą właśnie Szwajcarzy sami, których, szanowny autor listu nam jako wzór stawia. Przypatrzmyż się bowiem bliżej, tu uprawianej gimnastyce szkolnej, a zarazem i instytucyjom korpusów kadeckich. (Takie miano bowiem noszą uczniowie wykonywający ćwiczenia wojskowe).

Nauka gimnastyki jest bezwarunkowo we wszystkich szkołach i zakładach publicznych p r z e d m i o t e m o b o w i ą z k o w y m, a nikomu nawet przez głowę nie przejdzie, by takową czemś innem należało zastępować. Nauka sama stoi na wysokim stopniu rozwoju i jest przeprowadzaną umiejętnie i z zapałem. Wszyscy uczniowie i uczennice pobierają w tygodniu trzy, a wyjątkowo dwie godziny nauki gimnastyki i to przez cały rok szkolny bez przerwy.

Instytucyje korpusów kadeckich, nie mają bynajmniej obowiązkowego zakroju i są li tylko o c h o t n i c z e zostawionem to jest do woli uczniów należenia do nich lub nie. Podobnych zaś instytucyj jest nader mało, a w niektorych miastach jako niepraktyczne zostały zniesione. Obecnie istnieją o c h o t n i c z e korpusy kadeckie w mieście Basel, Bernie i St. Gallen, a zostały zniesione niedawno w Zurychu i Luzernie, co byłoby dowodem, wątpliwej ich doniosłości w wychowywaniu młodzieży, jaką przypisuje im autor listu.

Sama zaś organizacyja korpusów kadeckich przemawia za koniecznością racyjonalnej nauki gimnastyki, stawia bowiem tu na pierwszem miejscu, jako konieczny warunek przyjęcia do takowych: z u p e ł n e u z d o l n i e n i e f i z y c z n e pod względem zdrowia, siły mięśniowej, wytrwałości i zręczności. Twierdzimy przeto stanowczo, że już ten jeden warunek jest dostatecznym do odróżnienia oceny wartości gimnastyki a korpusów kadeckich, a co za niemi idzie i wyłącznych ćwiczeń wojskowych.

Dalszym warunkiem przyjęcia do korpusu jest, by o c h o t n i k, co najmniej czwartą gimnazyjalną lub trzecią realną klasę miał ukończoną, co wymaga od o c h o t n i k a, co najmniej skończonych lat — czternastu. Uczniowie klas niższych są tu wykluczeni, co znowu przemawia za koniecznością obowiązkowej nauki gimnastyki.

Z powyżej zestawionych dat wynika, że korpusy kadeckie, raczej jako rozrywkę, wprawdzie pożyteczną — z w ł a s z c z a p o d c z a s f e r y j s z k o l n y c h — lecz nie za konieczną, uważać możemy, i że takowe w żadnej mierze nie mogą być przeciwstawianemi racyjonalnej nauce gimnastyki, t. j. umiejętnemu kształceniu i wychowywaniu fizycznemu i moralnemu młodzieży.

Sprawa korpusów kadeckich — jako o b o w i ą z k o w y c h była swego czasu w Szwajcaryi gorąco omawianą, a rządy kantonalne rozpisywały nawet konkursa na ten temat. Nie możemy tu milczeniem pominąć niektóryeh prac konkursowych i przytoczymy w krókości wyrażone w nich zapatrywawania.

Major sztabowy Stocker, w swej konkursowej pracy powiada: „O zaprowadzeniu ćwiczeń wojskowych dopiero wtedy może być mowa, jeśli nauka gimnastyki we wszystkich szkołach znajdzie trwałą i niezachwianą niczem podstawę; bo takowa jest niezbędnie potrzebną, bo każdy, jest wprzód obywatelem, a potem żołnierzem".

Kapitan sztabowy Lemp, w swej konkursowej broszurze pisze: „korzyść z korpusów kadeckich dla samego wojska jest bardzo małą i problematyczną, oświadczam się więc stanowczo za nauką gimnastyki, i proponuję ją dla każdego ucznia c o d z i e n n i e".

Znakomity pedagog, profesor Niggeler w swej konkursowej rozprawie, przyznaje również bardzo małą wartość korpusom kadeckim i jest stanowczo za nauką gimnastyki, którą uważa jako jedyny i nieodzowny środek do wychowywania zdrowych, silnych, wytrwałych i zręcznych obywateli i żołnierzy i powiada między innemi: „Austryacy i Moskale są specyficznie wojskowo dobrze wytresowani, lecz w zręczności, chyżości i przytomności ustępują wszechstronnie gimnastycznie wykształconym Francuzom i Prusakom. Takie fizyczno - wojskowe wykształcenie nie osięga się, ani regulaminami, ani służbą wojskową, ani wprowadzeniem obowiązkowych korpusów kadeckich, ale jedynie: s y s t e m a t y c z n ą, r a c y j o n a l n ą g i m n a s t y k ą".

Dr. Chadüff (adwokat) w swej konkursowej pracy oświadcza się także stanowczo za gimnastyką.

Z powyższych zestawień uwidocznia się więc, że sprawa korpusów kadeckich w Szwajcaryi nie stoi tak pomyślnie, jak to nam autor listu podaje.

Dalszym dowodem małej wartości korpusów kadeckich są mocarstwa, w których militaryzm doszedł do najwyższego stopnia rozkwitu, jak np. Prusy i Francyja.

W Prusach, a względnie w całych Niemczech nauka gimnastyki jest we wszystkich szkołach obowiązkową, a korpusów kadeckich wcale tam nie znają i znać nie chcą.

We Francyi, wktórej nauka gimnastyki znalazła zarówno we wszystkich szkołach obowiązkowe zastosowanie, znajdują się wprawdzie ochotnicze korpusy kadeckie, lecz takowe na palcach policzyć by można.

W Austryi sprawa korpusów kadeckich, była swego czasu poruszoną i została stanowczo zarzuconą (patrz: broszurkę L. Petrolda), i zgodzono się tylko na to, by komendy, używane przy ćwiczeniach gimnastycznych, o ile możności były równobrzmiące z komendą wojskową, co jak dla nas nie ma żadnego znaczenia, język bowiem nasz nie jest językiem urzędowym we wojsku.

Streszczając to cośmy powiedzieli—przyzna każdy—że chociażby nawet korpusy kadeckie miały jakie dodatnie strony, to obecnie, w kraju naszym, nie byłyby na czasie, oświadczamy przeto:

„że jedynym środkiem, do osiągnięcia celów, jakie autor listu stawia, jest obowiązkowa nauka gimnastyki zdrowotnoracyjonalnej, obowiązująca bezwarunkowo całą młódź płci obojga, a spoczywająca w ręku inteligentnych, fachowych i miłujących młodzież nauczycieli“.

Grono nauczycielskie Tow. gimn.: „Sokoł“ we Lwowie.

T. Abl, E. Cenar, A. Durski, K. Homiński, W. Jankowski, Z. Łuszczyński, P. Maksymowicz, F. Stachurski, W. Tyblewicz, K. Usiekniewicz.

Ślady gimnastyki w Biblii

wedle

Wilhelma Krampe.

Dzieje gimnastyki pouczają nas, że Grecy byli jedynym narodem w starożytności, który uznawał wysoką wartość gimnastyki, ze względu na obyczajowe i narodowe wychowanie młodzieży, i dlatego też w Grecyji pielęgnowano ją i postawiono w rzędzie nauk systematycznych. Studyja robione nad staro-heleńską gimnastyką, są jeszcze dziś w wysokim stopniu zajmujące i wielce pouczające we względzie dyjetetyczno-pedagogicznym. Nie dziw więc, że po 2000 latach z prawdziwą rozkoszą rozpatrujemy się w zwaliskach minionej wielkości państwa, którego obywatele, osiedli w małym zakątku świata, przez długie wieki słynęli niezrównanym kształtem i urodą ciała.

Zestawiając gimnastykę innych ludów starożytności z gimnastyką Greków, spostrzegamy nawet bez wielkich zaciekań, że obok Greków, a nawet i przed niemi, inne narody pielęgnowały również ćwiczenia cielesne, aczkolwiek nie systematycznie i nie umiejętnie, ale zawsze jednak takie, jakie i dziś wchodzą jeszcze w zakres gimnastyki. Ćwiczenia, jakich ślady znajdujemy u narodów poza Grecyją, uważać możemy za odłamki, t. j. za części tylko gimnastyki; ćwiczenia te bowiem nie odbywały się w celach zdrowotno-wychowawczych, ale były tylko okolicznościowe a tem samem pozbawione metodycznego związku.

W księgach Pisma Świętego napotykamy krótkie wzmianki, z których można wnosić, że i w Judei zajmowano się również ćwiczeniami ciała. Szczegóły, zawarte w Biblii z powodu ich ogólnikowości i braku obyczajowej zasady, przedstawiają się nam jako odłamki, jako drobiny bez wartości pedagogicznej i bez znaczenia powszechnego. Mimo to jednak podnosimy je z żywem zainteresowem się, gdyż wykazują, że podstawy gimnastyki, tak jak w ogóle wszystkich prawie nauk, sięgają zamierzchłej przeszłości; a nadto, przekonywamy się z nich, że Pismo Święte, jakkolwiek przeważnie, bierze w opiekę ducha ludzkiego, nie zapomina jednak i o ciele i usiłowań mających na celu potęgowanie jego działalności, wcale nie potępia. Ćwiczenia cielesne, o których Biblia wspomina, wyglądają więcej na ruchy wojenne, na szermierkę, niż na właściwą zwinność gimnastyczną; nie należy jednak zapominać, że i u Greków, mianowicie w Sparcie gimnastyka miała głównie na celu zastósowanie praktyczne t. j. wojenne obroty.

W dziejach biblijnego narodu bardzo często spotykamy się z dwoma rodzajami ćwiczeń wojennnych, a mianowicie pociskami ręcznemi i z łuku (proca). Mnóstwo cytat przytoczyć by można z Biblii, odnoszących się do czasów Abrachama a więc na 2000 lat przed Chr., w których jest mowa o łukach, kołczanach i strzałach. Prawdopodobnie jednak łuki używane już były jeszcze na 1500 lat przed Abrachamem, czego dowodzą hieroglify na egipskich piramidach. Znajdują się też w Biblii opisy łuków ale nigdzie nie ma wzmianki, jaki był przyrząd do ich naciągania i spuszczania i jakiej siły to naciąganie wymagało. W Odyssei Homera w prześlicznym opisie łuku Ulissesa, powiedzianem jest, że tylko mąż mający siłę bogów, zdolen jest łuk ten naciągnąć. Pisarze rzymscy i greccy wpominają jedynie o łucznikach u Partów i Scytów, którzy z konia celnie nieprzyjaciół razili. W księgach biblijnych znajdujemy też o nich wzmiankę jak n. p. w księdze Judyty 2, 7: „Wtenczas Holofornes zawezwał naczelników i wodzów wojsk assyryjskich i uzbroił hufce do boju, jak mu to król przykazał, 120.000 pieszych, a 12.000 jezdnych W objawieniu Śgo Jana Rozdz. VI. w. 2.: „I widziałem a oto koń biały a ten, który na nim siedział, miał łuk . . .“

Wynalazek procy przypisują Fenicyjanom. Na odwiecznych assyryjskich rzeźbach a więc z czasów przedmojżeszowych znajdują się też procnicy z kamieniem w lewej ręce a stosem kamieni przy nogach. W księgach Pisma Św. znać, że proca miała ongi wielkie znaczenie i użytek; najwięcej w sztuce używania procy celowali Benjamici. W księdze Sędziów w r. XX. w. 16 czytamy o nich: „Między tym wszystkim ludem było siedmset na wybór, którzy nie używali ręki swej prawej, a każdy z nich ciskając z procy kamieniem i włosa niechybił“. Znanem każdemu też jest z Biblii, że młodzian Dawid kamieniem z procy puszczonym, zabił olbrzyma Goliata. Przy strzelaniu z procy potrzebną była, nie tylko siła ramienia, ale nadto spokój umysłu, bystrość i pewność wzroku, w ogóle zwinność, zatem przymioty, które dzisiejsza gimnastyka ma bardzo na względzie. W Grecji wyszczególniali się jako dobrzy

procnicy Akarnanie, Etolowie, Achaje a w szczególności Kretończycy; u Rzymian zaś Balearowie, a w Afryce Numidyjczycy. Rozmachiwanie procy, podobnie jak i strzelanie z łuku mogło być wykonane bądź prawą, bądź lewą ręką i zdaje się, że używanie lewej ręki do procy było nawet uważane jako dowód wyższego wykształcenia młodego pokolenia. Używanie to lewej ręki było w szczególności przywilejem Benjamitów. Mańkuctwo podobne spotykamy i dziś jeszcze dość często, co dowodzi, że obie nasze ręce jednakowo są zbudowane; ćwiczenie tylko większe jednej ręki może jej nadawać wyższość pewną nad drugą.

Pociski łuczne i ręczne nie były jedynemi ćwiczeniami fizycznemi, które mają związek z gimnastyką; spotykamy się bowiem w Biblii z licznymi ustępami, w których wspominane są także miecz, oszczep, maczuga. Do ochrony służyły ciężkie hełmy i tarcze wymagające wielkiej siły i wytrwałości, jak znów wielkiej zręczności wymagało używanie oszczepu; co wszystko przypuszczać każe, że już podówczas musiano pracować nad rozwojem sił fizycznych. Zwykłe bieganie i ruch ulubiony, od kiedy ród ludzki istnieje, musiał się także do tego wiele przyczyniać. Liczne ustępy z Biblii wspominają o tych, którzy wyszczególniali się w tym względzie Nie ma natomiast nigdzie śladu w starym Testamencie o bieganiu w zawody; w nowym zaś spotykamy je dość często, n. p. w I. liście do Koryntyjan w r. IX. w. 24. „Ażaliż nie wiecie, iż ci, którzy w zawód bieżą wszyscy bieżą, lecz jeden zakład bierze. Także bieżcie abyście otrzymali“. Przy bieganiu także i skok w heleńskiej gimnastyce miał wielkie znaczenie, lecz w Biblii skąpe tylko ślady napotykamy o nim, jako specyjalnem ćwiczeniu.

O zapaśnictwie kilka odnośnych ustępów znajduje się w Biblii jak ten n. p. „I Jakób pozostał sam jeden, wówczas stanął w zapasy z nim mąż i walczył aż do zorzy porannej“. Nawet dźwiganie głazów w starym Testamencie nie było nieznanem. Św. Hieronim pisze: W miastach Palestyny istniał zwyczaj, który w całym kraju aż do 4 wieku po Chr. bywał zachowywany i polegał na tem, że młodzież sił swoich próbowała podnosząc ciężkie głazy, w miarę sił swoich; jedni podnosili je do kolan, drudzy do brzucha, inni do ramion a nawet i głowy, niektórzy zaś i po nad nią, i to wyprężonemi rękami. Nadto dodaje, że na zamku w Atenach widział przy posągu Minerwy ciężką żelazną kulę, którą on sam z powodu słabych sił, ledwo był w stanie poruszyć. Gdy zapytał o przeznaczenie tej kuli, odpowiedziano mu, że służyła ona do wypróbowania sił Ateńczyków i że żaden nie mógł iść wprzód w zapasy, zanim nie poddał się próbie z tą kulą. Nie ma więc wątpliwości, że w starożytności istniały ćwiczenia, które odpowiadają w zupełności dzisiejszemu dźwiganiu ciężarków (Kugelstab). Z Pisma św. wnioskując, ćwiczenia te datują się od lat 2500.

Sztuka pływania była także dobrze znaną dawnym ludom, wynalazły ją oczywiście najpierw ludy mieszkające nad rzekami lub morzem. Izraelici, chociaż do żeglugi nie mieli nigdy zbyt odważnego serca, jednak ze sztuką pływania dobrze obznajomieni byli. Mamy na to dowody w Piśmie Św. Ewangielista Łukasz opisuje w dziejach apostolskich Rozdz. 27. podróż morską, którą Paweł jako jeniec pod wartą rzymskich żołnierzy do Italii odbył. Gdy okręt pod Maltą o podwodną skałę się rozbił, wówczas żołnierze uradzili jeńców pozabijać, aby który z nich nie wypłynął i nie umknął. Dowódzca jednak chcąc ocalić Pawła, nie dopuścił do tego, lecz nakazał, aby ci co pływać umieją, rzucili się w morze i płynęli ku lądowi. Następujący przykład poucza nas, że już za Izajasza czasów, a więc 750 lat przed Chr. pływanie było rzeczą znaną. Rozdz. XXV w 11. „I wyciągnie ręce swoje w pośród jego, jako je wyciąga pływacz ku pływaniu, a poniżej wyniosłość jego łokciami rąk swoich“.

Taniec wielką równie odegrywał rolę w życiu ludów starożytnych. U żydów jakkolwiek łączył się on z obrzędami religijnymi, nie stanowił jednak istoty tychże. Z biegiem czasu jednak, gdy przybrał cechę rozpusty, musiał być ze służby Bożej całkowicie usuniętym. W ogóle tany u Starożytnych nie miały nic wspólnego z dzisiejszymi skokami, lecz były to rytmiczne, uroczyste pochody. Później jednak zmieniły one swój charakter, jak to czytamy w Biblii w Ewangelii Ś. Mateusza Rozdz. XIV. w. 6. „Gdy tedy obchodzono dzień narodzenia Herodowego tańcowała córka Herodyady w pośródku gości i podobała się Herodowi“. Taniec ten solowy podobny był prawdopodobnie do teraźniejszego baletu. Najdawniejsze wspomnienie o tańcu mamy w II. księdze Mojżesza Rozd. XV. w. 20. „Tedy Marya prorokini siostra Arona, wzięła bęben w rękę swoją a wyszły wszystkie niewiasty, za nią z bębnami i muzyką“.

W tańcu mężczyźni i kobiety brali równocześnie udział, lecz tańczyli z osobna, nie parami. Tak w tańcu jak w chodzie kobiety ówczesne starały się o gracyje w swych ruchach, któreto starania, mimo że ich głównym celem były względy estetyczne, bezwiednie wchodziły w zakres gimnastyki. Że zaś umiano oceniać piękno w każdej postaci, dowodem tego jest ten wykrzyk w pieśni Salomona. Rozdz. VII. w. 1.: „O jako piękne są nogi twoje w trzewikach, o córko książęca“. Izajasz malując (w Rozdz. III. w. 16) rozpustę córek Syonu, grozi, że Bóg odbierze im całą ich świetność i możność strojenia się. Wyliczając następnie cały szereg przedmiotów służących do stroju, wspomina o pewnego rodzaju pętach na nogi. Ozdoby te, ze srebra lub innego drogiego materyjału zrobione a połączone złotym łańcuszkiem, noszone były przez znakomitsze kobiety Wschodu powyżej kostek. Celem zaś ich prawdopodobnie było, aby kroki były drobne i jednakowe. Oprócz tego sprawiały łańcuszki przy chodzie których łagodne klekotanie, bardzo się miało podobać. Stwierdzonem jest także, że kobiety w Grecyji i Rzymie podobnych oków używały także.

Między różnemi ćwiczeniami gimnastyki dzisiejszej ma i chromanie pewne zastosowanie. O ruchu podobnym zdrowych ludzi znajdujemy w Biblii wzmiankę, jako o tańcu pogańskich kapłanów ze symbolicznem znaczeniem. Wzmianka ta tak opiewa: „I wzięli wołu, którego im dał, przyrządzili go na ofiarę i wywoływali imię Baala od rana aż do południa, mówiąc: Baalu, wysłuchaj nas. Lecz głos żaden nie był im w odpowiedzi. I chromali w około ołtarza, który ustawili.“ — Niewątpliwą jest rzeczą, że uznanie pewnej harmonii w świecie fizycznym a nawet i duchowym pociąga za sobą naśladowanie tejże. Ponieważ w Biblii spotykamy się z kilkoma ustępami, w których z naciskiem pod-

niesiony jest porządek i zgodny kierunek ćmy szarańcz, możemy więc stąd wnioskować, że podobnie zastępy ludzi w ruchu będące, musiały też zachowywać pewien między sobą porządek i kierunek. W przypowieściach Salomona Rozdz. XXX. w. 27. czytamy: „Szarańcze króla nie mają, a jednak wszystkie hufami wychodzą". Św. Hieronim pisze: „To (zachowywanie porządku) widzieliśmy świeżo w naszym kraju. Albowiem ćmy podróżnych szarańcz przeciągnęły powietrzem między ziemią a niebem, leciały one instynktem od Boga im nadanym w takim porządku, że jakgdyby kamyczki w mozaice miały swe wyznaczone miejsca i na szerokość igły ze swego szeregu nie zboczyły".

Jak to już mieliśmy sposobność nadmienić wyżej, przez długi bardzo czas gimnastyka u Hebrejczyków skromne tylko zajmowała miejsce; nie była uznaną jako nauka systematyczna i niebyła tem samem pielęgnowaną umiejętnie. Ćwiczenia cielesne były tylko okolicznościowe w zastosowaniu do sztuki wojennej, do polowania, obrzędów religijnych i t. p. Grecy, u których gimnastyka z prawdziwem zamiłowaniem pielęgnowana była jako samoistna nauka, bardzo mało pod tym względem mieli wpływu na Hebrejów, gdyż ich zwyczaje i obyczaje, jako pogan, wstręt tylko wzbudzały w prawowiernym ludzie. Z upadkiem Palestyny, obyczaje Greków powoli wciskać się do niej zaczęły. I upływ ten stanowczo się uwidocznił pierwszy raz za panowania króla syryjskiego Antiocha IV, który wystawił w Jerozolimie gmach przeznaczony na ćwiczenia ciała, zwany „Gimnazium".

Kończąc ten krótki rys nie możemy się powstrzymać od przytoczenia słów tych pisma Św. pełnych wysokiej prawdy: „Lepiej jest, gdy ktoś jest biedny a przytem zdrowy i rzeźwy, aniżeli bogaty a niezdrowy. Zdrowie i rzeźkość lepsze niż złoto, zdrowe ciało więcej warte niż wielki majątek. Nie ma bogactwa, które możnaby porównać ze zdrowem ciałem, tak jak nie ma radości, którą możnaby porównać z radością serca".

S.

KRONIKA.

Przykład do naśladowania. Rada miasta Paryża jak donosi „Globe" przeznaczyła 22.000 fr. Prof. Marey z kolegium francuskiego na poszukiwania i prace naukowe odnoszące się do gimnastyki racyjonalnej i jej nauczania.

Wiadomo że taż Rada dawniej już ofiarowała temuż Prof. Marey'owi 3000 metrów gruntu w Parku książęcym dla wystawienia tam fizyjologicznej stacyi.

Minister oświaty ma tam postawić budynek, który kosztować będzie 55.000 fr., a roczna zapomoga dla tej instytucyi wynosić ma 10 000 fr.

Minister zaś wojny wyznaczył 10.000 fr. dla wybudowania tam 500 metrów boiska. Stacyi tej fizyjologicznej przeznaczeniem ma być poprawa wychowania fizycznego człowieka i wynajdywanie najlepszych sposobów zaprowadzenie pracy zwierząt domowych.

Rada miejska popierając gorąco tę sprawę odrodzenia się fizycznego społeczeństwa, uchwaliła na cel ten 22.000 fr. a mianowicie 10.000 fr. na koszta urządzenia, a 12.000 fr. na naukę gimnastyki i koszta doświadczeń naukowych.

Gimnastyka w Węgrzech. W Węgrzech nauka gimnastyki już od lat kilku cieszy się dobrem powodzeniem. W samej stolicy węgierskiej w Budapeszcie jest ośmnaście towarzystw gimnastycznych, gdzie nawet dorośli i poważni ludzie wykonywają ćwiczenia gimnastyczne. Nauka gimnastyki jest tam obowiązkową we wszystkich szkołach ludowych i średnich. A do rozpowszechnienia się tej tak zbawiennej nauki, bezwątpienia niemało przyczyniło się ośmiuset dyplomowanych nauczycieli gimnastyki.

Nowy przegląd ilustrowany „Sztandar" (le Drapeau) zaczął wychodzić r. b. w Paryżu co tydzień. Dziennik ten postanowił w szpaltach swych poruszać sprawy gimnastyki, strzelania, szermierki, jazdy konnej, ratowania (sauvetage) teoryi wojskowości itp.

Czyżby sprawa gimnastyki przynajmniej nie zasługiwała ażeby i nasze dzienniki tak ilustrowane jak i nieilustrowane choć od czasu do czasu poruszać ją zechciały i nieodmawiały swego poparcia usiłowaniom na tem polu podejmowanym?

W obec tego co francuzi, niemcy, włosi, szwajcarzy i inne narody wolne robią dla gimnastyki, obojętność nasza w warunkach w jakich się znajdujemy, nie przynosi nam bynajmniej zaszczytu.

Jak każda praca idzie u nas zawsze ciężko jak z kamienia, to do życzliwego poparcia pożytecznych usiłowań w dziennikarstwie trzeba tylko dobrej woli, bo rozumieć nie trudno, że zdrowie i wzmacnianie sił fizycznych narodu jest i musi być zawsze pożyteczne dla niego i opłaca się zawsze.

Nowy dziennik gimnastyczny „El Gimnasio" zaczął wychodzić z początkiem r. b. w Madrycie. Wychodzić on będzie co miesiąc a prenumerata dla zagranicy wynosi 32 franków rocznie.

Jubileusz pięćdziesięcioletni utworzenie federacyi szwajcarskich towarzystw gimnastycznych obchodzić będą szwajcarzy tego roku w Aarau. Czynią już liczne ku temu przygotowania by go należycie uczcić.

Nowe czasopismo gimnastyczne. W Berlinie z początku r. b. zaczęło wychodzić miesięczne pismo p. t. „Monatschrift für das Turnwesen". Redagowane ono jest głównie w celu potrzeb gimnastyki szkolnej i higieny przez Prof. E. Eulera i G. Ecklera.

Statystyka gimnastyczna włoska. Jako dowód że rząd włoski uznaje ważność i pożytek gimnastyki dla młodzieży, centralna władza gimnastyczna kraju tego ogłosiła niedawno wykazy statystyczne z czynności założonych tam przed dwoma laty urzędowych zakładów gimnastycznych. Do egzaminu odbywającego się tam w dziewięciu głównych miastach włoskich zgłosiło się 147 kandydatów z Igo oddziału, z których 92 uznano za zdolnych; a z 147 drugiego oddziału 135 zdało egzamin. Zakład gimnastyczny dla dziewcząt otworzony dotąd jedynie we Florencyi miał 17 uczennic, z których wszystkie egzamina pozdawały.

Nauczycieli gimnastyki dla szkół średnich w r. 1879 zdało egzamin 80, a w r. 1880. 135.

Z nauczycieli i nauczycielek gimnastyki wedle wykazów urzędowych uznano za odpowiednio uzdolnionych: nauczycieli 1225 z tych 295 dla szkół niższych a 630 dla szkół średnich, z nauczycielek zaś ogółem 648, z których 257 dla szkół niższych a 257 dla szkół średnich.

Dla nauczycieli i nauczycielek szkół ludowych odbywało się jeszcze 232 kursów zimowych gimnastyki, z tych na 129 uczęszczało 2398 nauczycieli; a na 102, 4411 nauczycielek, co razem wynosi 6709 nauczycieli na 231 kursów.

Odpowiedzialny Redaktor **Dr. Tadeusz Żuliński.**

Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKÓŁ".

I. Związkowa Drukarnia.